

ぴあサポ通信

R7.5.15

第38号

あすなろ相談支援事業所 三田市三輪1丁目8番11号 ☎ 079-556-5075 npo.asunaro@honey.ocn.ne.jp <http://npo-asunaro.org/>

地域生活報告会—こころの医療センター

2025年度5月より、本年度の地域生活報告会がスタートします。そのためにミーティングが行われました。引き続き中央むつみ会との協働です。月に2度開催される45分間という時間、入院されている方が参加しやすい雰囲気作りをすることは課題です。

グループワークを行います、必ずしも発言しなくてもいいですし、傍から見学することもできます。退院に向けて心配なことがあれば、相談する場はありますよ、心配ないですよ、ということを強調したいです。

私も入退院を繰り返しました。今、悩みはありながらも日々を送っています。なんとかなります！ 大丈夫です！ 何に関してもそうですが、【負担になる】ことはしんどいです。気になっても一歩踏み出せないことってありますよね。本年度は、体験談を話す時があれば、そのときにあった角度から話をすすめ、ゆっくりと落ち着いて自分のペースを保てるようにしたいです。(N)



冷凍食品試食会 向陽病院

社会資源の体験で、4月23日 スーパーで冷凍食品を購入し、電子レンジで調理し、食べてみよう！ ということで開催された、数ヶ月越しの念願の食事会。

参加者は5名。数多くの種類の陳列された商品の中から1人1つ、好みのものをチョイスしました。麺類・おかず・デザートとバラエティに富んだ食品の匂いが部屋に漂い、和んだ雰囲気の良い食事会になりました。(N)



宝塚市立文化芸術センターに行ってきました。

4/20(日)〇〇の作家展(今回第4回のテーマは桜)に行ってきました。



この日サブギャラリーでやっている陶芸の作品展「Resilience(レジリエンス)～しなやかな回復～」鈴木順子さんと仲間たちとして、事故後、リハビリではじめて陶芸作品約150

点と仲間20人の作品も展示されていました。JR福知山線脱線事故(平成17年4月25日)から20年となる4月、事故で重傷を負った鈴木さんが、「皆さんへのありがとう」というお礼の意味をこめた展示会を計画されていることは以前から知っていました。



私自身も普段から、この時刻のこの電車の2両目に乗っていたのに、「デイクアで農作業があるから帽子を取りに帰りたい」と、一旦入った改札を出て、次の電車に乗り、身体は助かりました。状況がわからず止まったままの扉のあかない電車の中にいて、振り替え輸送で、茨木市にある病院のデイクアに向かい、沢山の人に「生きててよかった。」と言われながら、テレビで状況を知り「何もよくない」、としか思えずその日から、薬もうけつなくなり、しばらくして長期の入院をしました。

その後、PTSD(心的外傷後ストレス障害)で退院しても電車にも乗れない日々がつづき、今では乗れるようになりましたが、この時のことを話すとしんどくなるため、体験を語る中でも、できるだけ避けてきたのですが、鈴木さんのこの展示会に行つて力をもらい、20年ぶりに当時の事故現場にも一人で行くことができ、「生きててよかった。ありがとう」と友人や家族にも伝えることができました。(K)

☆シュロの葉で、手作りほうきも友人と一緒に作りました。とても掃きやすいです。(小1,500円、中2,000円)



はなのじゅうたん

三田市内から、40分くらい車を走らしたところがありました。満開の時期に来れたので、とても綺麗な芝桜を堪能できました。

わんこと一緒に散策されている方も多く、いろんなわんこと出会えました。芝桜の苗も販売していたり、茶屋もあったので、また行きたいです。障害者割引は無いようです。

大人700円。(S)



『不安をのりこえて』!!

入手ご希望の方はあすなろまでご連絡ください。(編集部)

雲外蒼天

知り合いに『たけのこ』を貰う。季節のごちそう【わかたけ煮】。その日はちょうど私の誕生日。『バースデー煮』と名付けてスマホに保存。たけのこ入りのチラシ寿司を誕生日に作ってもらった事もあったなあと回想を巡らす。珍しく温泉に浸かり、若竹煮を頂いた記念日でした。(N)